Как питаться в Рождественский пост

Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов - "все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен [то есть еды, пищи. - *Ред.*], не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов".

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и Петров пост. В понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом дозволяется принимать пищу без масла. Если в эти дни выпадает праздник Введения, храмовый праздник или святой, которому служба со бдением то ядим рыбу, а если святому служба славословная или имеющая праздничный знак, то разрешается только елей. В остальные же дни - вторник, четверг, суббота разрешается принимать пищу с растительным маслом, а если в эти дни выпада -ет святой которому служба со славословием или имеет праздничный знак, то устав разрешает вкушать и рыбу. Рыба разрешается также во все воскресные дни которые выпадают до 02 января включительно.

С 03 января по 06 января пост усиливается, и в эти дни даже в воскресенье рыба не благословляется. Между тем именно на эти дни приходится празднование гражданского Нового года и нам, православным христианам, надо быть особенно собранными, чтобы весельем, винопити--ем и вкушением скоромной пищи не нарушать строгость поста.

Постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно. "Постящеся, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды", - заповедует Святая Церковь.

Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства от сознания того, что он постится. Истинный пост связан с молит--вой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни по обоюдному согласию, с исключением увесели--тельных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство - средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.

Сущность поста выражена в следующей церковной песне: "Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, - напрасно утешаемся неядением: ибо - если пост не принесет тебе исправления, то возненавидена будет от Бога, как фальшивая, и уподобится злым демонам, никогда не ядущим".

Тем, которые считают, что при современном бедственном положении в обществе, когда не выплачивают зарплату, когда у многих нет денег, пост не тема для разговора. Напомним слово Оптинских старцев: "Не хотят поститься добровольно - будут поститься недобровольно..."

130